

## Пам'ятка щодо роботи за комп'ютером.

### **1. Як правильно сидіти за комп'ютером.**

Посадка пряма або злегка нахилена вперед, з невеликим нахилом голови.

Сидіти на стільці треба спираючись на 2/3 - 3/4 довжини стегна. Між корпусом тіла і краєм столу зберігається вільний простір, не менше 5 см.

Ноги зігнуті в тазостегновому і колінному суглобах під прямим кутом і розташовуються під столом на відповідній підставці.

Кисті рук повинні лежати столі на рівні ліктів, а зап'ястя на опорній планці клавіатури, м'язи розслаблені.

Якщо є проблеми із зором, то сідати за монітор можна лише в окулярах

### **2. Як облаштувати робоче місце.**

Меблі повинні відповідати зросту дитини. Стілець має бути обов'язково зі спинкою.

Монітор необхідно встановлювати на рівні 70-80 см від обличчя, і нижче рівня очей.

Розмістіть монітор так, щоб світло з вікна не потрапляло на екран та не світило в очі.

Слідкуйте за чистотою монітора. Не залишайте сліди від пальців чи плями на моніторі. Також варто витирати пил та бруд із комп'ютера за допомогою мікрофібри та спеціальних спреїв чи серветок.

### **3. Час роботи за комп'ютером.**

Безперервна робота з екраном комп'ютера повинна бути не більше:

для учнів 2-5 класів — 15 хвилин;

для учнів 6-7 класів — 20 хвилин;

для учнів 8-9 класів — 20-25 хвилин;

для учнів 10-11 класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-гій годині занять 20 хвилин.

### **4. Як знизити ризики для здоров'я.**

Не працюйте за комп'ютером в темряві.

Постійно провітрюйте кімнату. Свіже повітря та регулярне прибирання здатні творити дива. А свіже прохолодне повітря допомагає збадьоритися і налаштуватися на продуктивну роботу. Також науково доведено, що свіже повітря допомагає подолати сонливість і поганий настрій

Не забувайте моргати, коли довго працюєте за комп'ютером. Моргайте кожні 5 секунд, якщо відчули, що очі перенапружені. Це масажую очні і сприяє зволоженню рогівки.

Відпочивайте чи змінюйте вид діяльності. Не секрет, що кожні 30-40 хвилин варто на кілька хвилин варто відпочивати від монітора. Наприклад, встати попити води чи чаю а ще краще – переключитися на інший вид роботи. Не зайвим буде гімнастика для очей чи для тіла.

Робіть фокусування погляду. Для «наведення різкості» в очах – підійдіть до вікна і сфокусуйте погляд спочатку на ближніх об'єктах, потім подивіться вдалечінь. Такі вправи допоможуть очам відпочити і відновитися.

Слухайте своє тіло! Відпочивайте, коли відчуваєте, що втомилися. Прислухайтеся до потреб організму і він віддячить вам гарним самопочуттям та добрим здоров'ям!